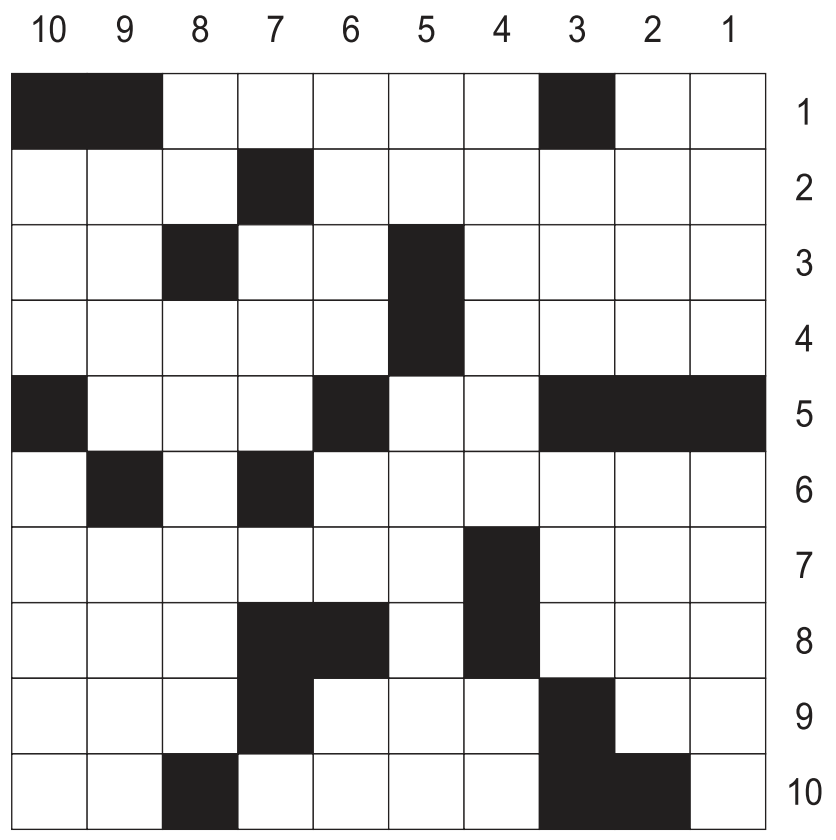
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ عكس فرَ ـ في الساق، 2 ـ قناديل ـ عادة مجتمعية، 3 ـ فسيح ـ فكَ (معكوسة) ـ حرف جر، 4 ـ نثبت ـ من الحشرات، 5 ـ ضمير منفصل ـ مكتمل (معكوسة)، 6 ـ لتخصيب التربة، 7 ـ عاد ـ الخائن (معكوسة)، 8 ـ ابن ـ عكس ازل، 9 ـ للمساحة (معكوسة) ـ شاع وانتشر ـ دقي الجرس، 10 ـ نذبح ـ متشابهان.

عمودياً:

1 ـ من التوابل ـ من الزهور، 2 ـ من المعادن ـ من الزهور (معكوسة)، 3 ـ اقتل بالسم ـ تزعم، 4 ـ نفاهم ـ دق الجرس، 5 ـ خاصتي ـ عملاقان، 6 ـ عكس الباطل (معكوسة) ـ متشابهان ـ من الفرائض، 7 ـ رؤيا، 8 ـ للجر ـ يريدان (معكوسة)، 9 ـ تنبش التراب (معكوسة) ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ حيوان ضخم ـ عكس معنوية.

كلمة السر

ا	ا	م	ج	ا	ل	ا	ا	ع	ع
ا	ل	ح	م	ل	ا	ل	ل	ب	م
ل	و	ي	ي	س	ل	ا	ج	و	ي
و	ا	ط	ل	و	ح	ز	م	ر	ق
ل	ص	ا	ة	ا	ا	د	ي	ر	م
ي	ل	ت	ع	ق	ل	هـ	ل	ع	س
د	ة	ا	و	ي	م	ا	ة	ب	ل
ص	ر	ل	ا	ي	ة	ر	ن	ع	ك
ع	ح	ق	ص	و	ا	س	ع	ر	م
ل	ل	ر	ف	ش	ر	و	ق	ف	ل
م	ا	ش	ا	ل	س	ي	ف	ي	ع
ي	ت	ا	ل	ر	ب	ا	ع	ي	م

دولة آسيوية من 5 أحرف

الرباعي	القرش	جميلة	الجميلة	واسع	رعب
الواصلة	رحلات	عواصف	السواقي	الازدهار	عبور
علمي	عرفي	السيف	الحالة	مسلك	
محيطات	عميق	شروق	الوليد	معلم	

سؤال وجواب

كيف تحمي ركبتيك من أضرار عادات المشي الخاطئة؟

يعد المشي أحد أبسط الأنشطة اليومية وأكثرها فاعلية في تعزيز اللياقة البدنية وتقوية العضلات ودعم صحة العظام، إلا أن ممارسته بطرق غير سليمة قد تحوله من رياضة مفيدة إلى مصدر مستمر لآلام المفاصل والركبتين.

ويحذر اختصاصيو العلاج الطبيعي من بعض السلوكيات الحركية المتكررة التي تضاعف الضغط على الركبة، خاصة عند المبتدئين الذين يندفعون لزيادة مسافات وفترات المشي بشكل مفاجئ دون تدرج يسمح للمفاصل بالتكيف، أو أولئك الذين يعتمدون على خطوات واسعة وطويلة تفوق الحركة الطبيعية للجسم مما يضع الساق تحت إجهاد شديد.

وتتجسد هذه الأخطاء أيضا في غياب التوازن أثناء الحركة، مثل توزيع وزن الجسم بشكل غير متساو بين القدمين والتركيز على المقدمة بدلا من الكعب، وهو ما يظهر بوضوح في تآكل نعل الحذاء من جهة دون الأخرى. كما يشكل الهبوط السريع والواسع من المنحدرات تحديا كبيرا لعضلات الفخذ والمفاصل التي تمتص صدمات الهبوط، ناهيك عن اختيار الأحذية غير المناسبة، فالإفراط في التوسيد يضعف استقرار الكاحل، بينما تعجز الأحذية المسطحة تماما عن امتصاص الضربات، مما يتطلب تحقيق توازن دقيق بين الدعم والتوسيد وفقا لطبيعة الأرض والنشاط.

ولتجنب هذه المخاطر ينصح بمراقبة طريقة المشي والحفاظ على خطوات طبيعية مريحة مع زيادة المجهود الأسبوعي بتدرج لا يتجاوز 10 بالمئة، بالإضافة إلى إبطاء السرعة وتقصير الخطوات عند نزول المرتفعات مع إمالة الجسم قليلا إلى الأمام. وينبغي عدم إغفال الآلام المستمرة كأمر عابر يمكن حله بتغيير الحذاء فقط، بل يجب استشارة طبيب أو اختصاصي علاج طبيعي إذا استمر الألم لأكثر من أسبوع أو أعاق الأنشطة اليومية المعتادة لضمان السلامة وتجنب الإصابات المزمنة.

المصدر: Skynews

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

الفوائد الصحية والبيئية للاستحمام بالماء البارد

أظهرت دراسة علمية حديثة أجرتها جامعة بازل السويسرية، أن الاستحمام المنتظم بالماء البارد يمنح الجسم ميزات صحية ونفسية ملموسة، إلى جانب فوائده الإيجابية غير المتوقعة على البيئة والمجتمع.

وبحسب نتائج البحث الذي نشر مؤخرا ارتبطت هذه العادة اليومية البسيطة بانخفاض واضح في معدلات غياب الموظفين عن أعمالهم نتيجة الإصابة بالأمراض، فضلا عن دورها الفعال في ترشيد استهلاك الطاقة والمياه المنزلية، مما يسهم بشكل مباشر في خفض انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون الضارة بالبيئة.

وقد رصد الباحثون على مدار 12 أسبوعا سلوكيات ومؤشرات 719 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاما، بهدف قياس مدى تأثير هذا التغيير البسيط في السلوك اليومي على نمط حياتهم. وأثبتت الأرقام أن الأشخاص الذين استمروا في الاستحمام بالمياه الباردة سجلوا تراجعا في أيام غيابهم المرضي بنسبة بلغت 31 بالمئة مقارنة بنظرائهم الذين حافظوا على عادات الاستحمام التقليدية بالمياه الدافئة، ما يعكس تحسنا ملحوظا في كفاءة جهازهم المناعي وقدرته على مواجهة العدوى اليومية.

ورغم أن الأسابيع الأولى شهدت انسحاب عدد كبير من المشاركين بسبب عدم ارتياحهم للبرودة في البداية، إلا أن معدلات الانسحاب تراجعت لاحقا مع بدء الجسم في التعود التدريجي على درجات الحرارة المنخفضة.

وأوضحت عالمة النفس لينا غلاسر، المشرفة على الدراسة في كلية علم النفس بالجامعة، أن المشاركين الذين أتموا التجربة بنجاح أكدوا شعورهم الفوري بزيادة الحيوية واليقظة والانتعاش عقب الاستحمام، مما يجعلها خطوة عملية لتعزيز النشاط البدني والذهني طوال اليوم.

المصدر: Euronews

حل كلمة السر

البحر

حل اعرف الشخصية

مصر العليا

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط.
يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

1					9			4
2		6		4		8		
3	4	9		2	1	6		
			3				7	5
		5		1	4			8
6					5	4		3
4		2	5	9		3	1	6
			4			7		9
				6				2

المستوى المتوسط

4	2					9	6	8
		5						
9							4	3
						4		2
			4	3		8		
			9	2	5		3	6
1	9	2		5				
8		4				6	7	5
		7	3		4		1	9

المستوى المتقدم

		1			7			
	8				4		2	
7						4		
9								
6	7	8		2			5	
	3	2				9		8
					6	2	9	
		7				6		
8		9		3			7	

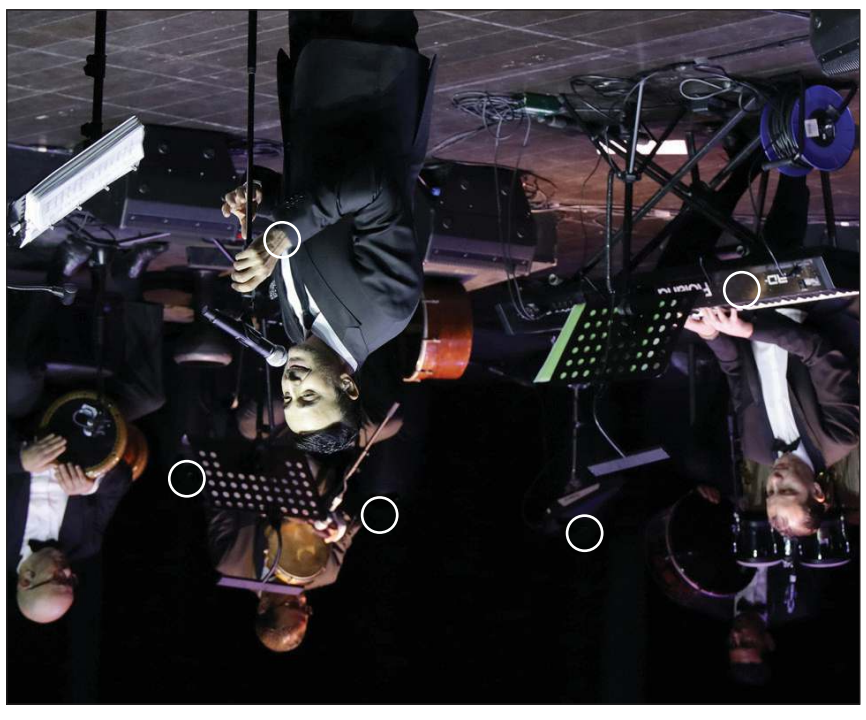
الحل

4	7	1	2	3	5	6	9	8
3	8	6	9	4	7	5	2	1
5	2	9	7	6	8	3	4	1
8	6	3	5	7	4	1	9	2
9	1	4	6	2	3	8	5	7
2	5	7	8	1	9	4	6	3
6	3	2	1	9	5	7	8	4
1	4	8	3	5	2	9	7	6
7	9	5	4	8	6	2	1	9

2	4	5	7	1	6	3	9	8
9	3	1	8	6	2	7	4	5
6	8	7	4	9	3	2	1	6
4	5	6	9	3	1	8	7	2
3	7	9	6	2	8	5	4	1
5	6	4	2	7	9	1	8	3
1	2	3	5	8	7	4	6	9
8	9	2	1	4	5	6	3	7
7	1	6	3	5	4	9	2	8

8	6	9	5	3	2	1	7	4
5	2	7	9	4	1	6	8	3
4	1	3	8	7	6	2	9	5
1	3	2	7	6	5	9	4	8
6	7	8	4	2	3	5	1	9
9	5	4	3	1	8	7	6	2
7	9	5	6	8	4	1	3	6
3	8	6	1	9	7	4	2	5
2	4	1	9	5	7	3	8	6

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ عكس فرَ ـ في الساق، 2 ـ قناديل ـ عادة مجتمعية، 3 ـ فسيح ـ فكَ (معكوسة) ـ حرف جر، 4 ـ نثبت ـ من الحشرات، 5 ـ ضمير منفصل ـ مكتمل (معكوسة)، 6 ـ لتخصيب التربة، 7 ـ عاد ـ الخائن (معكوسة)، 8 ـ ابن ـ عكس ازل، 9 ـ للمساحة (معكوسة) ـ شاع وانتشر ـ دقي الجرس، 10 ـ نذبح ـ متشابهان.

عمودياً:
1 ـ من التوابل ـ من الزهور، 2 ـ من المعادن ـ من الزهور (معكوسة)، 3 ـ اقتل بالسم ـ تزعم، 4 ـ نفاهم ـ دق الجرس، 5 ـ خاصتي ـ عملاقان، 6 ـ عكس الباطل (معكوسة) ـ متشابهان ـ من الفرائض، 7 ـ رؤيا، 8 ـ للجر ـ يريدان (معكوسة)، 9 ـ تنبش التراب (معكوسة) ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ حيوان ضخم ـ عكس معنوية.